رضاکارانہ کام کرنے میں دلچسپی ہے؟

بدلے میں کچھ لوٹائیے اور ایک متحرک ٹیم کا حصہ بنیے! ہر روز ہمارے خیال رکھنے والے اور سرشار رضاکار ہماری کمیونٹی کی دل و جان سے خدمت کرتے ہیں۔ جامع تربیت جو انہیں ملتی ہے اس کے ساتھ ساتھ انہوں نے ہمیں بتایا ہے کہ وہ جس بات کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں، یہ ہے کہ وہ دوسروں کی زندگیوں میں تبدیلی لاتے ہیں۔ ہم ہمیشہ ایسے مہربان اور خیال رکھنے والے لوگوں کے متلاشی رہتے ہیں جو اپنی کمیونٹی کو بدلے میں کچھ دینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔

VOLUNTEER
VOLUNTEER
VOLUNTE
NTEER

بطور رضاکار درخواست دینے کے بارے میں مزید جاننے کے لئے، یا سپیکٹرا ہیلپ لائن کو عطیہ کرنے کے لئے،

براہِ مہربانی رابطہ کریں:
بریمپٹن کاروباری لائن: 289.569.1200
مسی ساگا کاروباری لائن: 289.569.1300
info@spectrasupport.org
www.spectrahelpline.org

پروگرامز

- 24/7 ہیلپ لائن (انگریزی)
- کثیرُاللِسانی ہیلپ لائنز
- پیل اَیڈلٹ بدسلوکی سپورٹ پروگرام
- ٹیلی چیک سینئرز پروگرام (55+)
- رابطہ کاری پروگرام (16+)

پیش کردہ زبانیں

انگریزی | کینٹونیز | مینڈرِن
پرتگالی | ہسپانوی | ہندی
پنجابی | اردو

ایک عظیم مقصد کے لئے عطیہ دینے میں دلچسپی ہے؟

سپیکٹرا ہیلپ لائن جذباتی تکالیف میں آسانی پیدا کرتی اور زندگی بچاتی ہے۔ روزانہ جب لوگوں کو ہماری سب سے زیادہ ضرورت ہوتو آپ کی حمایت سے ہماری وہاں موجودگی جاری رہے گی۔

10$ یا اس سے زیادہ کے عطیات کے لئے ٹیکس رسیدیں جاری کی جاتی ہیں۔

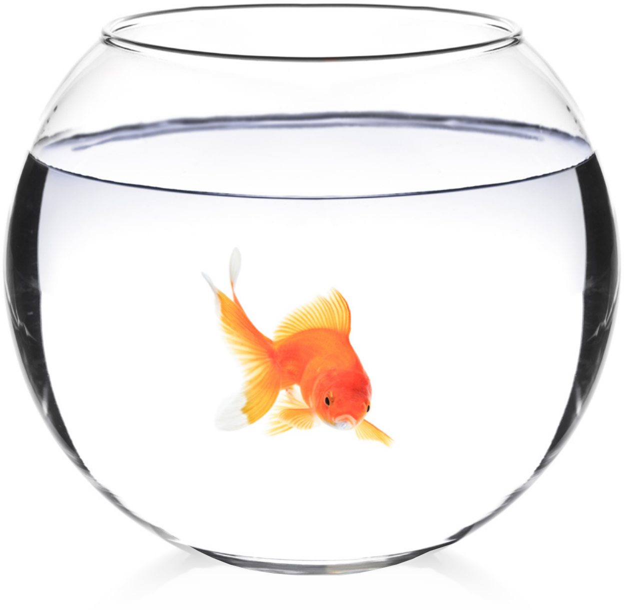
ہمارے عطیہ کنندگان کا خصوصی شکریہ:

Region of Peel
Working for you

United Way
Peel Region

Ontario
Central West Local Health Integration Network

تنہائی محسوس ہو رہی ہے؟



ہم آپ کی بات سننے کے لئے یہاں موجود ہیں

کوئی مسئلہ اتنا بڑا یا اتنا معمولی نہیں ہوتا کہ اس پر بات ہی نہ کی جائے۔

SPECTRA
Helpline you're never alone

Urdu

905.459.7777: بریمپٹن اور مسی ساگا
1.877.298.5444: کَیلیڈن
ہندی پریس 6
پنجابی دبائیں 7
اردو دبائیں 8
905.278.4890: ٹی ٹی وائی
info@spectrahelpline.org: ای میل

www.spectrahelpline.org

سپیکٹرا سماجی امدادی خدمات
خیراتی رجسٹریشن # 88928 3248 RR0001

24/7 ہیلپ لائن (انگریزی)

سپیکٹرا ہیلپ لائن کسی کو بھی جنہیں خیال کرنے والے، شفیق اور غلط رائے قائم نہ کرنے والے سامع کی ضرورت ہوتی ہے، کو رازدارانہ طور پر بحران اور خودکشی میں مداخلت، اور جذباتی امداد فراہم کرتی ہے۔ کوئی مسئلہ اتنا بڑا یا اتنا معمولی نہیں ہوتا کہ اس پر بات ہی نہ کی جائے۔ ہماری انگریزی ہیلپ لائنز دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن، اور سال کے 365 دن کھلی رہتی ہیں۔ جب کبھی بھی ضرورت ہو ہم سننے کے لئے یہاں موجود ہیں۔

ٹیلی چیک سینیئرز پروگرام (55+)

تنہا سینیئرز کے لئے جاری ٹیلی فونی امداد۔ ہماری منظم کالز محفوظ چیک اِنز، ادویات لینے کے لیے یاد دہانی، اور/ یا سماجی بلاوے فراہم کرتی ہیں۔ ہم اس پر بھی توجہ مرکوز رکھتے ہیں کہ کلائنٹس کو جذباتی امداد، ہم نشینی اور کمیونٹی کا احساس فراہم کی جائے اور اُنہیں سنے جانے کا موقع دیا جائے۔ ہم علیحدگی اور تنہائی کے احساسات کو کم کرنے، مشکل سے نمٹنے کی مثبت مہارتوں کی فراہمی، کمیونٹی سروسز کو مطلوبہ افراد کی پیشکش کرنے، اور لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لئے مِل جُل کر کام کرتے ہیں۔

“آپ اندازہ نہیں کر سکتے کہ آپ کے روز مجھے فون کرنے پر میں آپ کی کس قدر شکر گزار ہوں۔ آپ سے بات کرنا ایک اعزاز ہے … واقعی۔ میں اٹھ کر کوئی کام کرنا چاہتی ہوں، بھلے ہی یہ کام میرا اپنے برتن صاف کرنے کا ہو۔ میری حوصلہ افزائی کرنے پر آپ کا شکریہ”

ٹیلی چیک کلائنٹ

کثیرُاللِسانی ہیلپ لائنز

سپیکٹرا ہیلپ لائن اپنے پروگرامز اور خدمات (یعنی بحران اور خودکشی میں مداخلت، جذباتی امداد، اور کلائنٹس کو کی جانے والی چیک اِن کالز) 8 زبانوں میں فراہم کرتی ہے بشمول: کینٹونیز، مینڈرِن، پرتگالی، ہسپانوی، ہندی، پنجابی، اور اردو۔ فی الحال کثیرُاللِسانی سروس پِیر سے جمعہ، صبح 10 بجے سے رات 10 بجے تک، دستیاب ہے۔

رابطہ کاری پروگرام (16+)

ذہنی صحت کے کسی مسئلے سے نمٹنا ہو، بحران کی صورتِ حال سے بچنا یا اس کی شدت کم کرنا ہو، یا تنہائی اور علیحدگی پسندی سے چھٹکارا پانا ہو، جب بھی ضرورت ہو، سپیکٹرا مدد کرنے اور بات سننے کے لئے یہاں موجود ہے۔ رابطہ کاری 16+ افراد کے لیے ایک عبوری امدادی پروگرام ہے۔ ہمارا پروگرام کلائنٹ بحران یا منتقلی (مثلاً گھر سے ہسپتال، خدمات کے درمیان، وغیرہ) کے دوران 3-6 ماہ کے لئے دستیاب ہے۔ ہم ادویات لینے کی یاد دہانی کے پیغامات، حفاظتی جانچ، اور/ یا سماجی کالز فراہم کرتے ہیں۔ ہم تنہائی کے احساسات کو کم کرنے، مشکل سے نمٹنے کی مثبت مہارتوں کی فراہمی، اور بیماری سے صحت یابی کے لیے حوصلہ افزائی کرنے، اور لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لئے مِل جُل کر کام کرتے ہیں۔

“اوہ خدایا۔ ایک ماہ میں یہ میری پہلی مسکراہٹ تھی۔ بہت بہت شکریہ! آپ نے جس طرح میری بات سُنی میرے نزدیک بہت قابلِ تعریف ہے۔ میرے خیال سے آپ یہاں جو کر رہے ہیں بہت ہی اچھا ہے۔ چلیں، اتنا جان لیجیے کہ آپ نے آج ایک زندگی بچائی ہے۔” **کارل، خودکُشی لائن**

بدسلوکی کے خلاف پیل ایلڈر امدادی پروگرام

بدسلوکی کے خلاف پیل ایلڈر امدادی پروگرام، سینیئرز یا کمیونٹی میں کوئی بھی جو اپنے سے بڑوں کی بد سلوکی کا شکار ہو، یا کسی ایسے شخص کو جانتا ہے جس سے بد سلوکی کی جا رہی ہے، کو 24/7 کو ٹیلی فونی امداد اور معلومات فراہم کرتا ہے۔ جب مناسب سمجھا جائے، اور کلائنٹ رضامند ہو، سپیکٹرا کلائنٹس کو پیل آؤٹ ریچ ورکر کی خاندانی خدمات سے منسلک کرے گا۔ سپیکٹرا ہیلپ لائن اور پیل کی خاندانی خدمات مل کر کام کر رہے ہیں تاکہ آگاہی کو فروغ دیا جا سکے، بڑوں کی بدسلوکی ختم ہو، اور لوگوں کو محفوظ رکھا جا سکے۔

SPECTRA
Helpline you're never alone

دوسرے کے بارے کوئی غلط
رائے نہیں۔ کوئی برا رویہ نہیں۔ بس کوئی ایسا جسے آپ کی پروا ہے۔

“میں حقیقتاً یہ سمجھتی ہوں کہ سپیکٹرا ہیلپ لائن ہماری کمیونٹی کے لئے ایک اہم ذریعہ ہے اور مجھے اس تحریک کا حصہ ہونے پر بہت فخر ہے۔ ایک طویل عرصے کے بعد پہلی بار میں نے اپنے وجود کو خود سے اور زمین پر اپنے مقصد سے منسلک محسوس کیا ہے۔” **شَینی، سپیکٹرا رضاکار**